Sănătatea emoțională a muzicienilor de muzică clasică profesioniști

Angelica Postu

REZUMAT – Muzicianul profesionist de muzică clasică experimentează o relație strânsă și deseori inseparabilă între viața sa personală și cea profesională. Acest lucru se datorează faptului că performanța artistică solicită o implicare emoțională puternică, un proces psihologic intens și un devotament fizic constant. Pe lângă pregătirea artistică, muzicienii dobândesc, implicit, mai multe roluri organizatorice, care le afectează sănătatea mintală, fapt care duce la un dezechilibru emoțional. În rândul muzicienilor se înregistrează anxietate de performanță muzicală, depresie, precum și alte afecțiuni îngrijorătoare, al căror număr este în creștere. Afecțiunile sunt asociate cu stres, frica de eșec și perfecționism. Majoritatea muzicienilor nu cunosc mijloace și tehnici care să îi ajute să facă față problemelor, drept pentru care se recomandă introducerea unor metode de prevenție. De asemenea, depistarea și înțelegerea factorilor de risc ar contribui la creșterea conștientizării în legătura cu afecțiunile la care aceștia sunt predispuși. Studiile au dovedit că printre metodele benefice se numără reziliența, *mindfulness* și psihologia pozitivă, care, spre deosebire de psihologia tradițională orientată spre deficit, se concentrează pe momentele prezente și aspectele pozitive ale ființei umane.
Cuvinte cheie: muzicieni clasici profesioniști, bunăstare, anxietate, performanță muzicală, reziliență, psihologie pozitivă.

1 Sănătatea emoțională

Sănătatea emoțională cuprinde gândurile, emoțiile noastre și modul în care reușim să le gestionăm în diversele situații de zi cu zi. Este vorba despre sentimentul nostru de bunăstare, despre capacitatea de a face față evenimentelor, provocărilor și incertitudinilor vieții, dar și despre modul în care ne recunoaștem propriile emoții și pe ale altora, din dorința de a trăi echilibrat.

Deși am putea crede că preocuparea pentru starea de bine a individului societății este un concept ce a evoluat în ultimele două decenii, datorită vizibilității primite baza dezvoltării conceptului de stare de bine se regăsește în valorile filozofilor greci, care făceau referire la fericire, semnificație și virtuți. Oficial, termenul de bunăstare (*wellbeing*) a fost introdus pentru prima dată de Organizația Mondială a Sănătății în 1948: „Bunăstarea cuprinde calitatea vieții și capacitatea oamenilor și a comunităților de a contribui la viață cu un sentiment de semnificație și scop. Concentrarea asupra bunăstării sprijină urmărirea distribuției echitabile a resurselor, a prosperității generale și a sustenabilității”[1] (tr. n.).

Literatura ultimelor decenii s-a preocupat îndeaproape de bunăstarea emoțională, din perspectiva capacității proprii de a produce emoții și stări pozitive: „Bunăstarea este integrarea completă a corpului, minții și spiritului – realizarea că tot ceea ce facem, gândim, simțim și credem are un efect asupra stării noastre de bine”[2] (tr. n.).

Absența furiei, a tristeții, a frustrării sau a anxietății nu reprezintă în mod obligatoriu o viață sănătoasă emoțional, ci mai degrabă felul în care reușim să facem față acestora și situațiilor declanșatoare reprezintă o balanță emoțională sănătoasă. Astfel, sănătatea emoțională și, implicit, starea de bine încadrează nevoia de autocunoaștere, cu ajutorul căreia se pot preveni și gestiona, dar și împărtăși situațiile declanșatoare de stări nedorite.

Privită ca fiind una din cele mai vechi forme de împărtășire a stărilor interioare, muzica definește culturi din întreaga lume. Prin diversele ei funcții, forme și structuri, muzica contribuie la definirea societății, la conectarea, interacțiunea și incluziunea socială, la sănătatea și bunăstarea populației.

A. Postu
Universitatea de Arte
Berlin, Germania

email: angelica.postu@muzicoterapie.com

[1] „Well-being encompasses quality of life, as well as the ability of people and societies to contribute to the world in accordance with a sense of meaning and purpose.”, în: *Health Promotion Glossary of Terms 2021*, 10.
[2] „Wellness is the complete integration of body, mind, and spirit – the realization that everything we do, think, feel, and believe has an effect on our state of well-being.” în: Anderson, *The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness.*

Oamenii interacționează cu muzica încă din stadiul prenatal, în mod perceptiv, ascultând din momentul în care s-a format auzul. Mai târziu, ea capătă și rol de exprimare a creativității prin compoziție și prin cântatul activ la un instrument sau prin cântul vocal. Beneficiile prezenței muzicii în viața de zi cu zi sunt măsurate, printre altele, în raport cu dezvoltarea limbajului, a comunicării și cea socială, precum și cu reducerea stresului și a exprimării emoționale. Muzica poate fi folosită cu indicație de tratament în cadru muzicoterapeutic, sau, așa cum este folosită cel mai frecvent – instinctiv. În spațiul cotidian, muzica este asociată deseori cu o oază de liniște și relaxare, alteori, cu un activator de energie și voie bună sau ca un proces de exprimare artistică.

În cazul celor care aleg ca muzica să fie nu numai o sursă de relaxare și bucurie, ci însăși cariera profesională, efectele pozitive ale muzicii alunecă pe un plan secundar. Astfel, metoda de lucru este însăși muzica. Acest parcurs se dovedește a fi în cele mai multe cazuri asociat cu o stare de spirit fragilă, cu nenumărate incertitudini și anxietăți legate de performanța artistică. Studiile care analizează afecțiunile muzicienilor de muzică clasică profesioniști au luat în calcul factori economici, sociali și personali. Acestea au scos la iveală mărturii îngrijorătoare despre distructivitatea mintală și emoțională din spatele unei cariere în muzică și au prezentat dovezi pentru care „atât reziliența, cât și sănătatea fizică ar putea servi drept factori de protecție împotriva acestor probleme de sănătate mintală”[3] (tr. n.).

1.1. Afecțiuni și cauze

Istoria muzicii academice documentează vieți ale numeroșilor instrumentiști și compozitori, care s-au confruntat cu dezechilibre emoționale, fie că acestea au fost diagnosticate sau nu. Ludwig van Beethoven, Robert Schumann, Piotr Ilici Ceaikovski, Serghei Rahmaninov, Hector Berlioz, Mikhail Glinka sau Anton Bruckner sunt doar câțiva dintre muzicienii care au manifestat o vulnerabilitate psihică și emoțională pe care au menționat-o în jurnalele și scrisorile lor.

În viața umană muzica se integrează încă din stadiul prenatal. Pe parcurs, muzica ocupă un loc artistic-creativ în spațiul educațional, recreativ, comunitar, precum și în cel terapeutic.

În contrast cu efectele terapeutice ale muzicii, care contribuie la starea de bine, așa cum sunt ele menționate încă din scrierile biblice, și cu dezvoltarea muzicală, care are beneficii cognitive, sociale și emoționale, cei care studiază și își doresc o carieră în muzică suferă deseori de o deteriorare a bunăstării. Cu toate acestea, atenția mass-mediei și a cercetărilor de specialitate se concentrează pe impactul muzicii asupra ascultătorului și a întregii experiențe de percepție a muzicii, și nu asupra celui care o produce sau o interpretează.

Muzicienii profesioniști, de la studenții universităților de muzică, până la cei angajați sau liber-profesioniști, reprezintă un segment al populației ce riscă să sufere de probleme de sănătate mintală, mai frecvent și în creștere în comparație cu persoanele de alte profesii. Cel mai amplu sondaj dedicat muzicienilor profesioniști a fost completat de către 2211 participanți, dintre care 71% sunt afectați de anxietatea de performanță, dar și de tulburări de alimentație, niveluri înalte de stres și afecțiuni musculo-scheletice, toate acestea influențând negativ existența și, implicit, cântatul la instrument[4]. Cauzele sunt multiple, iar în centrul provocărilor, al stresului psihic și al nesiguranțelor legate de viitor se află deseori dificultatea de a separa mediul profesional de cel personal. Acest fapt este influențat de componenta emoțională înaltă a implicării pe care o solicită performanță artistică.

2 Procesul de formare artistică

Trecerea de la învățământul liceal la cel superior reprezintă un prag, care aduce de la sine schimbări majore în viața muzicianului. Comparativ cu muzicienii profesioniști, care au deja un loc de muncă stabil, studenții la muzică semnalează mai multe simptome specifice anxietății și depresiei.

Specializarea la instrument este timpurie și intensă, iar ea devine un stil de viață pentru elevul care este acompaniat, în cele mai multe cazuri, îndeaproape, de către profesorul de instrument. Literatura de specialitate dedicată muzicienilor profesioniști face foarte puțină referire sau deloc la relația intensă care se dezvoltă între profesorul de instrument și elev/student pe parcursul anilor.

Muzicienii relatează despre elemente de co-dependență, control, precum și lipsa unor granițe în afara orelor de instrument. Subiectele vieții personale sunt deseori dezbătute și analizate, iar acestea devin potențiale elemente negative, care declanșează reacții ale profesorilor, ce ar putea fi interpretate ca fiind posesive. Profesorul de instrument reprezintă nu doar un pedagog și un mentor muzical, ci și o autoritate, care se implică și în structura vieții de zi cu zi a elevului. Deseori, profesorul de instrument preia sarcina de a găsi și promova motivația pentru studiul intens. Elevul, ca reacție la cerințele și așteptările înalte, riscă să dezvolte sentimente de slăbiciune și frică,

[3] „Both resilience and physical health might serve as protective factors against these mental health issues.”, în: Kegelaers, Schuijer și Oudejans, „Resilience and Mental Health Issues in Classical Musicians...”, 1273-1284.
[4] Gross și Musgrave, *Can Music Make You Sick?*, 33.

din teamă de a nu dezamăgi. Mai târziu, când relația se încheie, în viața muzicianului se declanșează momente de incertitudine, acesta fiind nevoit să fie responsabil, să învețe să se structureze și să își nutrească motivația.

Pregătirea muzicală la nivel înalt solicită abilități și calități complexe, de la anduranță, concentrare, memorie și coordonare fizică, vizuală și auditivă, la sensibilitate, comunicare emoțională, creativitate și fantezie.

În mediul muzicienilor profesioniști au loc procese de comparare a carierelor și a performanțelor scenice, fapt care crește competiția și, totodată, și intensitatea stresului psihic. Spiritul competitiv, expunerea frecventă la examene și concursuri, intensitatea autoevaluărilor declanșează o tendință perfecționistă propice instalării anxietății. Factorii de risc se identifică în primul rând în categoriile de gen, femeile fiind, după cum o arată cercetările, mai afectate decât bărbații. Declanșările cele mai semnificative ale afecțiunilor emoționale legate de interpretarea muzicală au loc în perioada pubertății, urmând ca mai târziu ele să fie intensificate de presiunea cauzată de concursurile pentru un loc de muncă.

Experiența de viață și cea profesională par să influențeze pozitiv atitudinea în fața provocărilor artistice, astfel încât muzicienii cu vârste înaintate prezintă un procentaj scăzut de afecțiuni mintale și/sau emoționale raportate la profesiile și activitatea din domeniul muzical. Obținerea performanței artistice implică ani întregi de devotament, dăruire și sacrificii, atât la nivel social, cât și la nivel personal. Cercetătorii se referă la dezvoltarea talentului în domeniile artelor și sportului ca la un proces îndelungat și solicitant, care poate să aibă loc doar într-un mediu de învățare care să stimuleze motivația și inspirația[5]. Tradițiile și cultura influențează acești factori, precum și mentalitatea specifică unei țări.

Impactul pe care îl au mediile sociale asupra bunăstării muzicienilor este deseori și unul negativ, contribuind la creșterea momentelor de incertitudine și de punere în balanță a reușitelor, comparativ cu succesele prezentate pe platformele de socializare. În același timp, componenta *networking*-ului este semnificativă pentru muzicieni, contribuind la informare, socializare, posibilități de colaborare și promovare.

Procesul motivațional trebuie să fie ghidat și susținut de profesori și traineri specializați pe probleme specifice muzicienilor. Fiecare student și artist în formare trebuie să fie încurajat să parcurgă procese de explorare a sinelui, care să fie reflectate în context de feedback și care să contureze pozitiv stima de sine. Sacrificiul personal, care constă în primul rând în numărul mare de ore dedicate studiului la instrument, în căutarea perfecțiunii tehnice și interpretative, împiedică o sănătate mintală echilibrată. Consecințele izolării din timpul orelor de studiu în poziții defectuoase și incomode se pot manifesta prin: afecțiuni musculo-scheletale, suprasolicitări musculare sau noduli pe corzile vocale. Durerile fizice și problemele de auz sunt asociate, la rândul lor, cu un risc crescut de simptome de depresie și anxietate, consum de substanțe sau chiar tulburări de personalitate.

Deși muzicienii manifestă simptome specifice tulburărilor afective precum fobia sau depresia, majoritatea studiilor efectuate până în prezent se concentrează pe tulburări specific muzicale, precum presiunea din dorința de a crește nivelul de performanță și anxietatea de performanță muzicală. Conștientizarea că și factorii psihosociali joacă un rol important în manifestările emoționale negative ale muzicienilor a condus la realizarea unor studii de o complexitate mai înaltă, care evidențiază importanța unor aspecte ce țin de stabilitatea financiară, echilibrul familial, autenticitatea muzical-interpretativă și compromisurile comerciale.

Tulburările de sănătate mintală înregistrate în studiile din ultimii ani observă o prevalență a simptomelor de anxietate și depresie care se află în creștere. Deși studiile în această direcție sunt încă limitate, nivelul de studii superioare este asociat cu o predispoziție la cerințe psihologice și psihosociale complexe, fapt care poate să contribuie la destabilizarea sănătății mintale. Acest fapt este potențial cauzat de faptul că „învățământul superior este însoțit de o serie de cerințe psihologice (de exemplu preocupări academice, incertitudine profesională) și psihosociale suplimentare (de exemplu despărțirea de casă, noi grupuri de prieteni)”[6] (tr. n.).

În cazul muzicienilor, factorii sociali și geografici joacă un rol important, deoarece mulți dintre aceștia părăsesc orașul natal, în unele cazuri încă de la intrarea la liceu, fiind nevoiți să se adapteze unui mediu nou, unui mentor muzical nou, unui nou cerc de prieteni și unor noi condiții de hrană și odihnă.

În egală măsură, muzicienii non-clasici înregistrează rate înalte de depresie, anxietate și consum de alcool. În mod firesc, muzicienii evită concertele și se tem de acestea atunci când suferă de anxietate de interpretare muzicală. În timpul cântatului, muzicienii experimentează simptome fiziologice ale stresului, precum creșterea ritmului cardiac, transpirație sau fenomenul mâinilor reci, simptome comportamentale, ca și cântatul unor note greșite și simptome emoționale, care activează suferință îndelungată și stări de nesiguranță.

Un studiu recent efectuat pe muzicieni de muzică clasică, dar și de alte genuri, a evidențiat că „bunăstarea mintală a fost mai precară în cazul muzicienilor care percepeau muzica drept principala lor carieră”[7] (tr. n.), în funcție de succesul pe care îl au și dacă activează ca soliști sau artiști principali. Astfel, muzicienii care activează

[5] Haraldsen *et al.*, „Thriving, Striving, or Just Surviving?”, 109.

[6] „higher education is accompanied by a number of additional psychological (e. g., academic concerns, professional uncertainty) and psychosocial demands (e. g., separation from home, new friend groups)”, în: Kegelaers, Schuijer și Oudejans, „Resilience and Mental Health Issues in Classical Musicians ...”, 1279.

[7] „Mental wellbeing was poorer in musicians who viewed music as their main career.”, în: Loveday, Musgrave și Gross. „Predicting Anxiety, Depression, and Wellbeing in Professional and Nonprofessional Musicians”, 517.

solo sau au funcții principale au înregistrat comparativ cu ceilalți muzicieni, rezultate mai înalte la testele ce indică depresie și anxietate, precum și o scădere a bunăstării emoționale.

Înainte de a apela la ajutor, muzicienii recurg deseori la beta-blocante, ca intervenție pentru reducerea stării de anxietate înaintea și în timpul concertelor, mulți dintre aceștia conștientizând însă că medicamentele nu pot să rezolve cauza simptomelor resimțite și că există riscul ca ei să experimenteze și efecte adverse ale tabletelor beta-blocante (de exemplu Propanolol), printre care se numără: senzație de oboseală, amețeală, degete reci la mâini și picioare, afectarea calității somnului și uscarea cavității bucale.

3.1. Prevenție și tratare

Cea mai puternică recomandare este puterea prevenției. O înțelegere elementară a sănătății mintale și a unor noțiuni de autoreflecție și dezvoltare personală pot contribui la un parcurs echilibrat, chiar și în situații dificile.

Muzicienii profesioniști trebuie să fi parcurs un training despre importanța autocunoașterii și a promovării bunăstării pentru a putea folosi diferite strategii de gestionare a stresului, a anxietății și a motivației.

Printre metodele benefice pentru tratarea anxietății la muzicieni, terapia ocupațională și terapia cognitiv comportamentală, studiile din ultimii ani încurajează folosirea unor intervenții specifice pentru bunăstarea emoțională: tehnica de *mindfulness*, a conștientizării stării interioare, reziliență și aplicații din psihologia pozitivă.

3.2. Psihologia pozitivă și impactul asupra muzicienilor

Eliminarea simptomelor negative asociate cu performanța artistică nu aduce de la sine schimbări automate în starea de spirit sau bunăstarea generală a muzicianului. Metodele de psihoterapie se concentrează în mare parte pe defectele umane, depășirea deficiențelor, acceptarea eșecurilor și prelucrarea traumelor. Cei mai mulți muzicieni sunt însă conștienți de impactul pe care îl poate avea un concert reușit sau împlinirea interioară la finalizarea unui repertoriu mult lucrat, drept pentru care și cumulul experiențelor pozitive contribuie la diminuarea anxietății asociate cu performanța pe scenă. În cazul acestora, este necesar un proces de auto-reflecție, prin care se recunosc factorii care au contribuit la obținerea unei experiențe muzicale pozitive.

Psihologia pozitivă, o ramură a psihologiei care s-a dezvoltat puternic în ultimii douăzeci de ani, se concentrează pe metode preventive, înțelegerea emoțiilor pozitive și a potențialului uman. Făcând abstracție de prezența unei afecțiuni psihice sau a unor factori de stres, psihologia pozitivă, ce a fost menționată încă din 1954 de către Maslow, unul din fondatorii psihologiei umaniste, caută să se concentreze pe abilitățile și punctele umane forte.

Concentrându-se pe bunăstare, entuziasm, aspirația către fericire și căutarea sensului vieții, psihologia pozitivă are ca obiectiv „explorarea a ceea ce face ca viața să merite să fie trăită și crearea condițiilor care să permită o viață demnă de a fi trăită”[8] (tr. n.), îndreptând oamenii către descoperirea atuurilor și a punctelor forte. Schimbarea de perspectivă negativă către o viziune pozitivă nu doar îmbunătățește calitatea vieții, ci și salvează energia consumată din dorința de a repara și schimba comportamente și defecte.

Psihologia pozitivă își propune mai mult decât rezultate de scurtă durată, urmărind o evoluție înfloritoare pe termen lung, precum și aspirația către dezvoltarea continuă a potențialului uman.

Pentru conștientizarea factorilor care influențează pozitiv bunăstarea, psihologul Martin Seligman, „părintele” psihologiei pozitive, a elaborat un model de încadrare și urmărire a acestor factori, denumit PERMA. Componentele modelului urmăresc cinci factori pentru o viață mai bună: prezența stării pozitive (emoții pozitive), dezvoltarea propriilor puteri (angajament), oportunitatea unei conexiuni autentice (relații), șansa de a face o schimbare semnificativă (sens) și capacitatea de a obține lucruri care contează (împlinire/realizare). Acest concept poate fi baza bunăstării și a satisfacției personale și o foarte bună metodă de a activa motivația și a părăsi stagnarea în momente de cumpănă.

Aplicarea acestui model stimulează autodescoperirea și înțelegerea principiilor de viață care definesc funcționarea fiecăruia în spațiul social. Elementele de care are nevoie un artist să poată evolua și performa trebuie să includă creativitate, curiozitate, inspirație, pasiune pentru a învăța și a experimenta, toate contribuind la dezvoltarea unui orizont cât mai larg, cu o bază ancorată în sine.

O performanță muzicală reușită este un cumul al unui stil de viață, care include grijă de sine fizică și psihică. În procesul de studiu la instrument sunt necesare metode aplicate cu intenție și conștientizare: concentrare ridicată, atenție, implicare emoțională și percepție corporală și auditivă, cunoașterea partiturii și a elementelor stilistice precum și procese de reflecție în urma studiului sau a încheierii performanțelor scenice. În același timp, nivelul optim de excitare specifică, ce activează circulația sangvină, este atins când muzicianul se află în clipa de *flow*, cea care contopește atenția și concentrarea. Acest fapt confirmă că starea completă de absorbție se întâmplă atunci

[8] „Exploring what makes life worth living and building the enabling conditions of a life worth living”, în: Seligman, *Flourish.*

când „cu cât angajamentul general față de muzică este mai mare, cu atât fenomenul de *flow* este experimentat mai intens”[9] (tr. n.).

3.3. Reziliența

O serie de factori descoperiți de cercetători promovează dezvoltarea rezilienței la muzicienii profesioniști, încurajând studiile în această direcție. Rezultatele pozitive despre efectele rezilienței se extrag din studii și articole din domenii variate, spre exemplu: psihologia sportului sau artele vizuale.

Asociația Americană de Psihologie definește reziliența ca fiind procesul și rezultatul adaptării cu succes la experiențe de viață dificile, traumatizante sau solicitante, în situații dificile cauzatoare de stres și dificultăți existențiale (de exemplu financiare). Această adaptare are loc în special prin flexibilitate mintală, emoțională și comportamentală și prin aclimatizarea la cerințele externe și interne. Se consideră că reziliența se poate exersa, dacă este aplicată frecvent în situații solicitante sau în urma unor eșecuri, eficientizând procesele de recuperare și dezvoltare printr-o adaptare strategică a sinelui.

Dezvoltarea rezilienței înseamnă și provocarea mentalului, antrenarea unor abilități psihologice, care să contribuie la depistarea efectelor negative ale stresului și ale gândurilor dăunătoare cauzate de acestea. Procesul de reziliență nu înseamnă doar atingerea recuperării, ci și dezvoltarea personală care are loc odată cu aceasta.

Prin dezvoltarea abilităților psihologice se urmărește reducerea anxietății, folosind intervenții concrete de lucru: setarea unui scop, tehnici de relaxare și tehnici de vizualizare.

Această structură poate să modeleze procesul de studiu într-o formă eficientă. Pe parcursul antrenării rezilienței are loc conștientizarea faptului că diverse aspecte de viață, personale, profesionale și sociale, pot fi controlate, modificate și conduse spre un proces de evoluție, astfel încât bunăstarea socială și emoțională să se amelioreze, să crească.

Reziliența poate fi privită ca un mușchi ce se dezvoltă prin perseverență și intenție, fără scopul de a anula existența stărilor de frică și neliniște, ci cu scopul de a putea face față acestora.

La baza rezilienței stau patru elemente de bază: conexiune, bunăstare, gândire sănătoasă și sens.

Prioritizarea relaționărilor umane, de prietenie și familie, dozează energia și o investește în conexiuni valoroase, într-un cerc de oameni apropiați care să ofere stabilitate, încredere, susținere și un sentiment de apartenență. Grija de sine consecventă înseamnă contribuția la starea de bine fizică, psihică și emoțională. Pentru că stresul și anxietatea ne afectează bunăstarea pe toate planurile, este necesară o grijă de sine conștientizată, prin alimentație sănătoasă, hidratare, odihnă și exerciții fizice regulate.

Este dovedit că atât reziliența, cât și sănătatea fizică ar putea servi ca factori de protecție împotriva simptomelor de depresie și anxietate[10]. Mai mult, practicile de conștientizare a stării interioare (*mindfulness*), yoga, meditație, rugăciune sau păstrarea unui jurnal sunt considerate, de asemenea, factori care contribuie la întărirea rezilienței. Acestea se aleg în funcție de personalitatea fiecărui individ. Important este să aibă loc un proces de explorare, care să răspundă la întrebarea: ce practică de relaxare îmi face mie bine? Aceste practici nutresc gândirea pozitivă și recunoștința și alungă gândurile negative.

Găsirea unui sens în studiul la instrument și planificarea activităților artistice contribuie la o direcție mai clară spre ceea ce se dorește a fi realizat. Stabilirea unor obiective realiste în procesul de studiu facilitează atingerea scopului (de exemplu: finalizarea unei piese muzicale). De asemenea, concentrarea pe sarcini, care sunt realizabile, ajută ca procesul să fie clar, iar folosirea timpului să fie eficientă (de exemplu: cât timp am la dispoziție și ce pot să fac în acest timp?).

Concluzii

Sănătatea emoțională a muzicianului clasic profesionist poate să fie menținută prin metode preventive de informare, susținere și antrenament. Cunoscând faptul că fiecare ființă umană are slăbiciuni și defecte, este important ca focusul să se îndrepte și către punctele personale forte și aptitudinile pozitive.

Programele de prevenție pentru muzicieni, care s-au dezvoltat în ultimele decenii, au implementat în școli și universități materii care îmbină educație psihologică, seminarii de gestionare a propriilor emoții premergătoare și ulterioare performanței artistice, tehnici de relaxare, de poziție scenică și exerciții fizice.

O viață emoțional sănătoasă înseamnă capacitatea de a integra elemente de reziliență, psihologie pozitivă și *mindfulness*, de a privi în perspective interioare și exterioare, de a îndepărta gânduri iraționale și prăpăstioase și de a accepta schimbările drept o constantă a vieții.

[9] „The higher the overall engagement with music, the more intense the experienced flow”, în: Loepthien și Leipold, „Flow in music performance and music-listening …”, 122.
[10] Kegelaers, Schuijer și Oudejans, „Resilience and Mental Health Issues in Classical Musicians...”.

Menținerea gândirii sănătoase are loc prin lucrul constant la un stil de viață sănătos pe toate planurile: fizic, psihic și emoțional. Optimismul, acceptarea, încrederea și recunoștința sunt aspecte esențiale pentru starea de bine și o viață echilibrată.

Bibliografie

Anderson, Greg. *The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness: Feel, Think, and Live Better than You ever Thought Possible*. New York: Harper Collins, 1995.

Gross, Sally Anne și Dr. George Musgrave. *Can Music Make You Sick? Measuring the Price of Musical Ambition*. London: University of Westminster Press, 2020.

Haraldsen, Heidi M., Sanna M. Nordin-Bates, Frank Eirik Abrahamsen și Hallgeir Halvari. „Thriving, Striving, or Just Surviving? TD Learning Conditions, Motivational Processes and Well-Being Among Norwegian Elite Performers in Music, Ballet, and Sport". *Roeper Review* 42, nr. 2 (2020): 109-125.

Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021. https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349 (accesat la data de 9 ianuarie 2022).

Kegelaers, Joan, Michiel Schuijer și Raôul R. D. Oudejans. „Resilience and Mental Health Issues in Classical Musicians: A Preliminary Study". *Psychology of Music* 49, nr. 5 (2021): 1273-1284.

Loepthien, Tim și Bernhard Leipold. „Flow in Music Performance and Music-listening: Differences in Intensity, Predictors, and the Relationship Between Flow and Subjective Well-being". *Psychology of Music* 50, nr. 1 (2022): 111-126.

Loveday, Catherine, George Musgrave și Sally-Anne Gross. „Predicting Anxiety, Depression, and Wellbeing in Professional and Nonprofessional Musicians". *Psychology of Music* 51, nr. 2 (2023): 508-522.

Seligman, Martin. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being and How to Achieve Them*. London: Nicholas Brealey Publishing, 2011.